"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 05.11.2026 года (День 2)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак														
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:		5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66
	Обед														
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	147,83	8,62	20,56	13,33	86,09	546,60	0,71	0,23	16,86	56,80	101,33	240,50	84,39	5,71

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 05.11.2026 года (День 1)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ.льготных категорий(12-18л)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	125,05	8,62	20,56	13,33	86,09	546,60	0,71	0,23	16,86	56,80	101,33	240,50	84,39	5,71

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 05.11.2026 года (День 1)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 лет 2 смена обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:		8,62	20,56	13,33	86,09	546,60	0,71	0,23	16,86	56,80	101,33	240,50	84,39	5,71
	Полдник														
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:	125,69	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 05.11.2026 года (День 1)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
47	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,10	2,91	3,56	20,95	127,44	0,12	0,07	16,66	15,00	16,60	65,55	24,27	1,01
129	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(120)	120	2,92	13,96	5,42	29,19	221,45	0,55	0,12		21,60	58,91	139,33	53,55	4,28
208	КНЕЛИ ИЗ КУР	70/30	0,62	1,11	4,11	6,15	66,03	0,01	0,03	0,20	20,20	19,31	16,08	2,34	0,04
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	111,51	8,62	20,56	13,33	86,09	546,60	0,71	0,23	16,86	56,80	101,33	240,50	84,39	5,71

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 05.11.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Пьютное питание 7-11 лет 1 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
53	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,50	7,29	6,70	25,02	189,49	0,10	0,27	2,28	45,00	214,48	175,65	27,70	0,51
	ПЕЧЕНЬЕ (30)	30													
293	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60								
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	111,51	6,00	10,87	7,14	59,98	347,61	0,13	0,28	2,28	45,00	220,48	195,15	31,90	0,84

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 06.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак														
315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:		5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66
	Обед														
37	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	147,83	8,88	20,10	26,99	88,86	678,72	0,23	0,19	28,69	42,20	97,96	230,27	55,43	4,11

Зав. производ. /Непобедимова И.В./ *Калькулятор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 06.11.2026 года (Дет

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Учащиль льготных категорий(12-18л)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
37	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	125,05	8,88	20,10	26,99	88,86	678,72	0,23	0,19	28,69	42,20	97,96	230,27	55,43	4,11

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 06.11.2026 года (День 1)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 лет 2 смена обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
37	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:		8,16	18,98	25,71	81,66	633,81	0,21	0,18	28,69	36,60	88,33	219,48	53,36	3,88
	Полдник														
315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:	125,69	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МБОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 06.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
37	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	111,51	8,16	18,98	25,71	81,66	633,81	0,21	0,18	28,69	36,60	88,33	219,48	53,36	3,88

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №38" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 06.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №38" Льготное питание 7-11 лет 1 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
108	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	3,73	7,33	7,11	37,27	242,33	0,16	0,20	1,30	40,00	137,35	195,90	38,00	1,89
381	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	2,28	0,17	4,13	22,79	128,95		0,01	0,18	20,00	6,10	4,65	2,45	0,47
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗД.	40	0,06	0,09	0,40	0,62	6,47								
	Итого по подмену:	111,51	9,08	10,26	11,89	90,78	511,08	0,19	0,22	5,48	60,00	153,96	222,29	45,88	2,80

Зав. производ. /Непобедимова И.В./ *Калькулятор*

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Демина Н. И./

Меню на 09.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак														
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подменю:		5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66
	Обед														
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
217	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/30	1,28	2,09	2,04	12,76	77,72	0,03	0,04	2,03	21,00	7,19	23,47	4,75	0,41
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
	Итого по подменю:	147,83	9,29	13,29	15,34	92,90	562,78	0,23	0,14	36,06	63,20	87,14	151,32	41,52	2,65

Зав. производ. /Непобедимова И.В./ *Калькулятор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Демина Н. И./

Меню на 09.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ.льготных категорий(12-18л)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
227	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,20	18,68	47,91	8,60	0,89
217	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/30	1,28	2,09	2,04	12,76	77,72	0,03	0,04	2,03	21,00	7,19	23,47	4,75	0,41
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
	Итого по подмену:	125,05	9,29	13,29	15,34	92,90	562,78	0,23	0,14	36,06	63,20	87,14	151,32	41,52	2,65

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 09.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 лет 2 смена обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
217	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/30	1,28	2,09	2,04	12,76	77,72	0,03	0,04	2,03	21,00	7,19	23,47	4,75	0,41
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:		8,54	12,08	14,05	85,40	516,22	0,21	0,13	32,06	57,60	73,51	138,33	38,25	2,36
	Полдник														
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:	125,69	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 09.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Питотное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0,91	2,03	6,70	9,11	104,82	0,07	0,06	30,03	15,00	48,76	51,70	21,34	0,80
227	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120	2,88	4,52	4,99	28,81	178,16	0,07	0,02		21,60	9,05	37,12	6,53	0,66
217	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70/30	1,28	2,09	2,04	12,76	77,72	0,03	0,04	2,03	21,00	7,19	23,47	4,75	0,41
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:	111,51	8,54	12,08	14,05	85,40	516,22	0,21	0,13	32,06	57,60	73,51	138,33	38,25	2,36

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 09.11.2026 года (День 1)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 1 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	*Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
93	КАША ДРУЖБА	200/5	0,50	3,10	3,05	4,95	59,59	0,03	0,16	0,48	15,80	120,13	95,12	14,35	0,07
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
	ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	111,51	4,50	6,22	11,95	44,93	312,09	0,09	0,20	14,48	55,80	149,04	130,86	28,78	2,73

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 10.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак														
313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:		5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61
	Обед														
37	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70/30	1,37	10,92	3,48	13,74	129,97	0,09	0,10	2,31	27,20	32,91	156,50	35,81	0,86
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	147,83	7,49	18,72	16,15	74,97	520,08	0,31	0,30	44,56	68,48	136,56	323,58	94,34	3,45

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 10.11.2026 года (День 4)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ.льготных категорий(12-18л)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
37	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70/30	1,37	10,92	3,48	13,74	129,97	0,09	0,10	2,31	27,20	32,91	156,50	35,81	0,86
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	125,05	7,49	18,72	16,15	74,97	520,08	0,31	0,30	44,56	68,48	136,56	323,58	94,34	3,45

Зав. производ. /Непобедимова И.В./ *Калькулятор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 10.11.2026 года (День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 лет 2 смена обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
37	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70/30	1,37	10,92	3,48	13,74	129,97	0,09	0,10	2,31	27,20	32,91	156,50	35,81	0,86
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:		7,49	18,72	16,15	74,97	520,08	0,31	0,30	44,56	68,48	136,56	323,58	94,34	3,45
	Полдник														
313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:	125,69	5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ Калькулятор _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 10.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
37	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,35	2,25	6,67	13,51	123,03	0,06	0,07	21,91	15,00	49,74	58,90	26,79	1,27
241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120	1,79	2,97	5,76	17,92	135,40	0,13	0,12	20,34	26,28	47,40	88,64	27,51	0,94
161	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70/30	1,37	10,92	3,48	13,74	129,97	0,09	0,10	2,31	27,20	32,91	156,50	35,81	0,86
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	111,51	7,49	18,72	16,15	74,97	520,08	0,31	0,30	44,56	68,48	136,56	323,58	94,34	3,45

Зав. производ. /Непобедимова И.В./ *Калькулятор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Демина Н. И./

Меню на 10.11.2026 года День 1

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 1 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорийность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
132	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(195 ГР)	189/7	0,45	17,44	24,80	4,48	310,83	0,11	0,65	0,98	335,00	157,20	299,40	24,90	3,09
381	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	2,28	0,17	4,13	22,79	128,95		0,01	0,18	20,00	6,10	4,65	2,45	0,47
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:	111,51	6,20	21,05	29,25	61,99	595,30	0,15	0,67	1,16	355,00	171,81	330,09	32,98	4,05

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 11.11.2026 года (Дене

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак														
315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:		5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66
	Обед														
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
224	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04
212	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70/50	0,36	19,73	18,82	3,60	262,75	0,11	0,19	2,43	55,00	45,61	186,50	23,66	1,38
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	147,83	8,00	30,98	29,40	79,96	708,31	0,37	0,29	13,93	96,60	92,10	316,01	66,21	3,77

Зав. производ. _____ *Непобедимова И.В./* *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Надежда Леонидовна

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 11.11.2026 года (Дети)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Учащ.льготных категорий(12-18л)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
224	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04
212	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70/50	0,36	19,73	18,82	3,60	262,75	0,11	0,19	2,43	55,00	45,61	186,50	23,66	1,38
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	125,05	8,00	30,98	29,40	79,96	708,31	0,37	0,29	13,93	96,60	92,10	316,01	66,21	3,77

Зав. производ. _____ /Непобедимоева И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 11.11.2026 года (День 2)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 лет 2 смена обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
224	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04
212	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70/50	0,36	19,73	18,82	3,60	262,75	0,11	0,19	2,43	55,00	45,61	186,50	23,66	1,38
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:		8,00	30,98	29,40	79,96	708,31	0,37	0,29	13,93	96,60	92,10	316,01	66,21	3,77
	Полдник														
315	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,66	4,44	5,07	36,59	209,74	0,07	0,04		30,00	11,62	43,54	6,67	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:	125,69	5,16	4,44	5,07	51,63	269,90	0,07	0,04		30,00	12,13	43,58	6,70	0,66

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ Калькулятор _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 11.11.2026 года (День 1)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорийность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
45	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,96	5,40	4,76	19,60	142,78	0,23	0,08	11,50	20,00	35,00	107,60	38,10	1,97
224	РИС ОТВАРНОЙ(120)	120	2,70	3,27	5,58	26,96	171,10		0,01		21,60	4,98	2,37	0,22	0,04
212	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70/50	0,36	19,73	18,82	3,60	262,75	0,11	0,19	2,43	55,00	45,61	186,50	23,66	1,38
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	111,51	8,00	30,98	29,40	79,96	708,31	0,37	0,29	13,93	96,60	92,10	316,01	66,21	3,77

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.П.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска
Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 11.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 1 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
112	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	3,70	7,55	7,17	37,03	242,79	0,16	0,20	1,31	40,16	138,31	196,62	38,11	1,89
	ПЕЧЕНЬЕ (50)	50													
286	КОФЕЙННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,98	2,90	2,51	19,77	113,30	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подмену:	111,51	8,14	14,75	10,08	81,40	475,29	0,26	0,37	2,61	60,16	268,76	319,12	59,11	2,59

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 12.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак														
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:		5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66
	Обед														
46	СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	1,67	2,69	3,78	16,70	111,58	0,09	0,06	11,50	21,45	22,25	56,34	19,04	0,85
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	147,83	8,54	21,79	24,10	85,36	645,46	0,41	0,27	14,28	43,05	73,20	362,91	148,47	6,46

Зав. производ. _____ */Непобедимова И.В./* *Калькулятор* _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 12.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ.льготных категорий(12-18л)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
46	СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	1,67	2,69	3,78	16,70	111,58	0,09	0,06	11,50	21,45	22,25	56,34	19,04	0,85
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	125,05	8,54	21,79	24,10	85,36	645,46	0,41	0,27	14,28	43,05	73,20	362,91	148,47	6,46

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 12.11.2026 года (Дети)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 лет 2 смена обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
46	СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	1,67	2,69	3,78	16,70	111,58	0,09	0,06	11,50	21,45	22,25	56,34	19,04	0,85
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подменю:		8,54	21,79	24,10	85,36	645,46	0,41	0,27	14,28	43,05	73,20	362,91	148,47	6,46
	Полдник														
312	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,78	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,00	12,21	44,56	7,30	0,61
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подменю:	125,69	5,28	4,75	8,12	52,85	303,50	0,08	0,04		39,00	12,72	44,60	7,33	0,66

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____ /

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 12.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
46	СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	1,67	2,69	3,78	16,70	111,58	0,09	0,06	11,50	21,45	22,25	56,34	19,04	0,85
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (120)	120	3,16	6,98	6,28	31,56	210,67	0,24	0,12		21,60	16,02	166,87	110,62	3,74
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03
1	ХЛЕБ(30)	30	1,48	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подмену:	111,51	8,54	21,79	24,10	85,36	645,46	0,41	0,27	14,28	43,05	73,20	362,91	148,47	6,46

Зав. производ. /Непобедимова И.В./ *Калькулятор*

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

"Средняя общеобразовательная школа №3" г. Горнозаводска

Директор /Дёмина Н. И./

Меню на 12.11.2026 года День

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 1 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
219	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150	3,95	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15		26,80	22,77	209,13	138,44	4,69
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	70/30	0,92	9,54	13,80	9,24	199,29	0,05	0,08	2,78		19,03	101,72	14,61	1,51
274	КИСЕЛЬ	200	1,31			13,10	52,40					9,90	18,48		0,03
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подмену:	111,51	8,64	22,57	22,00	86,39	633,85	0,41	0,25	2,78	26,80	61,70	361,83	160,05	6,78

Зав. производ. /Непобедимова И.В./ *Калькулятор*

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 13.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 12-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак														
313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:		5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61
	Обед														
42	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подмену:	147,83	7,69	11,07	17,08	76,92	505,65	0,25	0,18	79,14	35,00	119,43	178,23	64,93	2,96

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"
ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 13.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3 Учащ.льготных категорий(12-18л)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
42	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подмену:	125,05	7,69	11,07	17,08	76,92	505,65	0,25	0,18	79,14	35,00	119,43	178,23	64,93	2,96

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 13.11.2026 года (Дет

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" ОВЗ 7-11 лет 2 смена обед

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
42	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подмену:		7,69	11,07	17,08	76,92	505,65	0,25	0,18	79,14	35,00	119,43	178,23	64,93	2,96
	Полдник														
313	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,59	4,42	9,12	35,88	243,27	0,07	0,03		41,60	11,55	40,90	6,85	0,56
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
	Итого по подмену:	125,69	5,09	4,42	9,12	50,92	303,43	0,07	0,03		41,60	12,06	40,94	6,88	0,61

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

_____ /Дёмина Н. И./

Меню на 13.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3" Льготное питание 7-11 лет 2 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калорийность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1		C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Обед														
42	РАССОЛЬНИК	250/10	1,76	2,58	6,89	17,57	142,63	0,11	0,08	17,16	15,00	34,41	81,20	27,79	1,08
235	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120	1,33	3,05	5,56	13,27	115,28	0,06	0,07	61,98		70,71	54,54	28,29	1,13
209	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	70/5	0,64	1,14	4,23	6,44	68,38	0,02	0,01		20,00	3,80	9,95	1,82	0,15
301	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	1,50			15,04	60,16					0,51	0,04	0,03	0,05
1	ХЛЕБ(50)	50	2,46	4,30	0,40	24,60	119,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подмену:	111,51	7,69	11,07	17,08	76,92	505,65	0,25	0,18	79,14	35,00	119,43	178,23	64,93	2,96

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Директор _____ /Дёмина Н. И./

Меню на 13.11.2026 года (День)

Структурное подразделение МАОУ "СОШ №3"Льготное питание 7-11 лет 1 см

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
114	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	2,93	5,43	7,59	29,34	207,42	0,04	0,17	1,39	41,34	129,39	97,53	14,94	0,13
294	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	1,53	0,09	0,01	15,34	61,81			4,00		4,51	2,24	1,23	0,11
139	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	0,03	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
1	ХЛЕБ(40)	40	1,97	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
365	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
	Итого по подмену:	111,51	6,47	14,09	20,77	64,72	502,20	0,11	0,37	5,39	181,34	166,30	205,57	26,57	1,70

Зав. производ. _____ /Непобедимова И.В./ *Калькулятор* _____